



一人ひとりの市民が健康で生き生きと暮らせるまちづくり ●保健医療

みんなが幸せに暮らすためには、健康であることが大切。家族の誰が病気になるつても、みんなが悲しくなってしまいます。そこで、美馬市では、市民の健康を守るためにどんな取り組みをしているのでしょうか。美馬市保健センターにある健康課を訪ねてみました。

Q 健康課では、どんな仕事をしているのでしょうか？

A 市民の健康づくりのための仕事をしています。母子保健に関する仕事や予防接種、休日診療に関する仕事も



シルバー大学校 陶芸教室



健康診断

しています。

最近よく「メタボリックシンドローム」という言葉が言われますが、余分な脂肪が内臓に蓄積することにより、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こすと言われています。高齢化社会が進み、食生活が多様になり、ライフスタイルも変化しています。また一方では、健康食品やウオーキングブームに見られるように、健康への関心も高まっています。そこで、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守りつくる」意識を持っていただけるよう、健康と健康づくりに関する知識の普及や生涯を

Q 具体的な取り組みには、どんなことがあるのでしょうか？

A 生活習慣病の予防を徹底するため、対象者には、メタボリックシンドロームに着目した効果的な健康診断・保健指導を計画的に実行しています。それに合わせて、検診を受けていない人の支援も行っています。また、それと連動し、市民全体に対して、健康づくりに関する情報提供や環境整備を行います。赤ちゃんや子どもたちの健やかな成長

通して自分の健康状態を把握することができ、システムの整備、健康・福祉を支える人材を育成することも大切だと考えています。

を支援するために、各種健康診断、育児相談、療育相談、保健指導、訪問指導も行っていきます。出産や育児の正しい情報を提供し、不安を解消するように努めています。感染症などの疾病予防のための予防接種や、休日夜間の医療体制を整えるなど、市民の安全、安心を守っています。

【特派員コメント】

わたしや家族の健康を守るために、さまざまな仕事があることを知りました。そして、自分自身が健康を守る努力をすることが一番大切だということも分かりました。家族の食べ物や運動、健診にも関心を持ち続けようと思います。

Column <コラム>

徳島県シルバー大学校美馬校



いつまでもいきいきと長生きするためには、心身ともに健やかであることが大切です。そこで、高齢者自身が生きがいを持って豊かな高齢期を創造できるようにと、60歳以上の方を対象に「徳島県シルバー大学校美馬校」が開校されています。

美馬校は平成5年に新設され、講義や見学、陶芸教室などが開かれ、平成18年までに約400名が卒業しています。